COSMOPOLITAN
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

SEX TEST
Êtes-vous faits pour le même lit ?
SHOPPING DE PRINTEMPS
35 pages à prix légers
Couple et téléphone
Mode d'emploi
Ouf ! Ce n'est pas
LIBERTÉ
Comment se montrer la vie plus légère
Suis-je bien prêt à avoir un enfant ?
Je vais draguer ! Soutien ! 10 trucs pour y arriver
BIEN DANS MON POIDS !
60 idées pour être sexy, toniques, voluptueuses...
...et jamais de frégoles !
Mon amour ta bas trop la...

AVRIL 12
Mensuel
OJD : 377842

Surface approx. (cm²) : 8525
N° de page : 144

BEAUTÉ

Débardeur Isabel Marant Étoile, soutien-gorge Eres, culotte Laurence Doligé, collier Diorette Dior Joaillerie. Mise en beauté du visage Clarins par Delphine Ehrhart avec la Crème Multi-Active Jour, Colour Breeze Poudre & Teint Blush, Eyeliner 01 Noir, Mascara Wonder Perfect 01 Black, Joli Rouge 716. Sur le corps, Gommage Exfoliant Peau Neuve, Crème Masvelt, Lait Jambes Lourdes. Coiffure Mathieu Guignaudeau, Agence Marie France.

Eléments de recherche : MARY COHR : marque de produits cosmétiques

COSMOPOLITAN
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

AVRIL 12
Mensuel
OJD : 377842

Surface approx. (cm²) : 8525
N° de page : 144

Bien dans mon poids

Et si la ligne courbe était le meilleur chemin vers l'harmonie avec soi ? En forme, en formes et sans fringales, chacune sa façon d'être belle !

Par Gertrude Guesdon. Photo François Deconinck. Réalisation Dominique Evêque.

Eléments de recherche : MARY COHR : marque de produits cosmétiques

COSMOPOLITAN
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

AVRIL 12
Mensuel
OJD : 377842

Surface approx. (cm²) : 8525
N° de page : 144

Je n'ai plus de fringales depuis que...

La cause est entendue : mieux vaut ne pas grignoter entre les repas. Pourtant, c'est vrai : j'ai faim ! Or, ce petit rien en plus, ou ce gros morceau en trop, fait toute la différence. Voici 18 astuces livrées par celles qui ont mis fin à leurs fringales. Facile !

Par Emmanuelle Lannes et Virginie Marchand. Photo François Deconinck. Réalisation visuelle Dominique Évêque.

J'ai Jessica Biel en bikini sur mon frigo

Mon amoureux n'ouvre jamais le frigo. Sauf quand il a quelque chose à y prendre. Moi, c'est tout le temps. Juste pour voir ce que je pourrais manger là, tout de suite... parce qu'il est 11 heures du mat' et que ça commence à gargouiller. Et puis aussi que j'ai rien à faire. Oups ! Une rondelle de saucisson... Tiens, une tranche d'emmenthal... Est-ce que j'ai besoin d'ouvrir ce frigo ? Non, depuis que Jessica Biel me regarde droit dans les yeux et me dit : « Stop ! Prends une pomme et va plutôt courir. » Naty, 30 ans

Je me fais du cheese-cake 0 %

Quand je suis contrariée, je mange. Depuis peu, du gâteau ! Recette : huit feuilles de gélatine qu'on laisse tremper 10 minutes dans l'eau froide. Une petite boîte de fruits au sirop allégé. On garde le jus et on mélange les fruits à un kilo de fromage blanc 0 %. On fait ramollir la gélatine dans le sirop réchauffé. On mélange le tout. On verse dans un moule à cake. Deux heures plus tard, on a **un gâteau au fromage blanc 0 %. Qui se découpe en belles tranches quand on a faim.** C'est la fête ! **Maya, 25 ans**

Je prends un vrai en-cas

Après une matinée de TD à la fac, un sandwich à midi et la course pour trouver une bonne place dans l'amphi, à 17 heures, tout le monde dévalise les distributeurs. J'ai pris six kilos en un an à ce rythme. Mais ma faim est réelle, alors je mange mieux. **Une banane à midi en plus. Et une barre protéinée au chocolat** dans l'après-midi. Deux même, s'il le faut. **Virginie, 22 ans**

Je bois de l'eau

J'ai remarqué que souvent mon envie de manger un petit quelque chose est liée au fait qu'on crève de chaud dans le bureau. Donc, j'aère. Et je m'hydrate. La bouteille est posée sur mon bureau, et comme l'eau plate m'ennuie, j'ai trouvé comment lui donner du goût, ça change tout : un bouchon de sirop ananas-coco sans sucre de Teisseire. Sandy, 26 ans

Eléments de recherche : MARY COHR : marque de produits cosmétiques

COSMOPOLITAN
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

AVRIL 12
Mensuel
OJD : 377842

Surface approx. (cm²) : 8525
N° de page : 144

Je savoure un thé au chocolat

Quand c'est la période des bilans compta, je carbure à 100 à l'heure. Avec la pression, la trouille de faire une erreur, des envies de moelleux au chocolat me poussent dans la tête. Et ce n'est pas une granny-smith qui va chasser ces idées noires. Il me faut du doux, du plaisir : je me prépare donc **un thé chocolat-vanille,** découvert chez Lov Organic, que je laisse bien infuser. Avec trois carrés de chocolat très noir et une poignée de noisettes. Je me pose dix minutes, je ne réponds plus au téléphone, je croque, je bois mon thé, je laisse fondre… tout doucement. **Carla, 23 ans**

Je m'offre une manucure

Occuper mes mains, c'est le meilleur truc antifaim que j'aie trouvé : je plonge mes doigts dans un bol d'eau + huile tiède, puis lime, ponçage et le plus dur, pose impec d'un vernis rouge vif. Après, pas la moindre envie de mettre des miettes sur ce nappage tout neuf ! Magali, 28 ans

J'emporte mon petit déj au boulot

Impossible d'avaler quoi que ce soit au réveil. Au mieux un café sucré, qui m'aide à tenir jusque vers 10 heures, au moment d'ouvrir le magasin. C'est alors que je sors ma botte secrète : yaourt au soja + morceaux de pomme + amandes + carré de chocolat noir émietté. Le tout, préparé avant de sortir et glissé dans une boîte isotherme. Plus qu'à déguster entre deux clientes. Sophie, 26 ans

J'ajoute des lentilles dans ma soupe

Le soir, entre deux épisodes de « Castle », je rôde dans la cuisine. Qu'est-ce que j'ai eu pour dîner ? Une soupe de légumes et basta. Mais là, j'ai besoin d'une douceur… Conseil de nutritionniste : « C'est dans la soupe qu'il faut mettre le sucre… lent : mixer dans le potage **deux grosses cuillerées à soupe de lentilles,** celles en conserve. » Tout bête, super-efficace. **Sophie, 29 ans**

Je prépare une vraie sauce de salade

À la cantine, je suis raisonnable : je me fais une belle assiette de légumes. J'ajoute des protéines : du jambon ou deux œufs. Bref, mon assiette fait envie aux filles. Sauf qu'à la fin du repas me prend l'envie folle de manger le quart de brie de ma voisine. Une diététicienne invitée par notre entreprise m'a soufflé la raison : ça manque de gras, tout ça. Depuis, dans ma salade, **deux cuillerées à soupe d'huile d'olive,** moutarde, épices, jus de citron. Ma voisine peut finir son brie tranquille, j'en ai plus envie. **Dolorès, 32 ans**

Je sors de chez moi

18 heures, l'heure fatidique, en général. Mais le dimanche, en plus, c'est l'horreur. Ça commence juste après le repas chez mes parents, où habituellement les vannes sont ouvertes : « Tu ne veux pas finir le crumble ? Essaye avec de la crème fraîche dessus, tu vas voir… » Donc pourquoi s'arrêter une fois de retour chez moi ? Il m'est arrivé de dévorer devant un DVD un pain d'épice entier, beurré, avec du miel. Maintenant, je sors. J'évite d'être chez moi le dimanche après-midi. Ciné à 18 heures, c'est devenu un rituel. Eva, 22 ans

J'écoute Rihanna avant le dîner

J'ai la fringale raisonnable. Celle qui frappe à 19 heures, parce que la journée a été longue, que j'ai enlevé la jupe qui me serre et que, dans mon jogging, j'ai de la place. Instinctivement : un tour à la cuisine. Une virée dans le frigo… la cata. Maintenant, en attendant mon mec, **je danse sur Rihanna** (Beyoncé, Shakira, ça marche aussi !). Un vrai défouloir. Au bout d'une demi-heure, au lieu de me précipiter « dans » le frigo, je file sous une douche bien chaude. **Chloé, 22 ans**

Je mange une petite douceur après l'amour

Après le câlin, j'ai faim. Mon amoureux fume sa cigarette sur le balcon. Mon truc de fille amoureuse : entre minuit et 6 heures du matin, **un chocolat chaud. Du lait de coco fouetté avec deux cuillerées de chocolat noir,** sans sucre, c'est délicieux. Mon mec vient me le piquer. Je lui ai dit : « OK si tu arrêtes de fumer. » **Margaux, 26 ans**

Je récupère mes heures de sommeil

Il paraît que les filles qui dorment sept ou huit heures par nuit, non seulement ont un joli teint mais sont plus minces ! D'ailleurs, j'ai bien remarqué qu'après une nuit blanche, je dévore sans compter des œufs-bacon-toasts et je ne m'arrête plus de toute la journée. Pas bien. Maintenant, les lendemains de fête, je prends un sandwich léger protéiné au réveil (seigle + filet de dinde) et une fois par semaine, coucher obligatoire à 21 h 30 pour récupérer. Pauline, 25 ans

COSMOPOLITAN
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

AVRIL 12
Mensuel
OJD : 377842

Surface approx. (cm²) : 8525
N° de page : 144

Mon en-cas, c'est l'avocat

Je travaille dans le bâtiment, entourée de mecs. Fringale ? Un mot inconnu à leur dico. « Tu as faim ? J'ai un Mars. » Non, je vais mâcher un chewing-gum. Mais ça ne passe pas. Alors j'ai trouvé le truc coupe-faim : je mange un avocat, lentement, à la cuillère. Je suis « l'ingénieur-avocat » ! J'ai renoncé à leur expliquer qu'ainsi **je combine le gras et le végétal,** que ça me cale jusqu'au soir, et que c'est… vachement bon ! **Fanny, 28 ans**

Je dîne tôt

Marre des dîners qui démarrent à 22 heures après avoir refait le monde avec des chips au paprika. Maintenant, mes copains le savent, on se retrouve comme les Suédois ou les Anglais, à 19 heures. La plus simple des façons d'éviter les fringales. En prime, ça laisse le temps de digérer. Marie, 32 ans

Je ne prends pas de dessert

Je suis journaliste gastronomique, trois fois par semaine, je teste les plats des autres. Mon expérience : finir sur une note sucrée réveille l'envie de sucre vers 16 heures. Si je m'offre une tatin en dessert, j'ai envie d'un moelleux au chocolat au goûter ! Donc à midi, à la maison : des légumes, un bol de féculents et une grosse part de protéines (un pro me l'a dit : si on fait 1,60 mètre, on peut s'octroyer jusqu'à 270 grammes de viande ou poisson). Je n'ai pas faim de l'après-midi. Caroline, 28 ans

J'ai mon joker céréales

En poudre, en flocons, en galettes, j'en ai toujours avec moi. Quand je sais que la journée va être longue, je prévois : au petit déj, un bol de flocons d'avoine + fruits rouges, dans lequel je verse une tasse de thé vert. Vers 16 heures, deux galettes grignotées len-te-ment. Au dîner, je saupoudre deux cuillerées de son sur ce que je mange, façon assaisonnement. Charlotte, 23 ans

J'ai revu mon petit déj

Le matin, c'est une tartine de pain, miel, café. Mais, à 11 heures, je VEUX un croissant. Une diététicienne m'a aidée à y voir clair : le pain blanc, c'est du sucre rapide, qui donne vite envie de recommencer. Il faut donc : **des sucres lents** (3 tranches de pain de campagne, seigle, complet), **des protéines** (un bol de lait de soja avec une goutte d'arôme vanille) et **des vitamines** (une compote maison). Ça, c'est du solide. **Emmanuelle, 27 ans**

Les bons plans des nutritionnistes

Parce qu'il y a aussi de vraies petites faims à caler…

Parce que dans le mot « fringale », il y a l'idée de picorer. Couper en tout petits dés carottes nouvelles, radis, pommes, poires… Déposer sur une assiette, sans la laisser à portée de main. Après une vingtaine d'allers-retours, la faim s'évanouit.

Jamais faim avant 12 h 30. À tester : les flocons de céréales complètes, type sarrazin ou quinoa, à déguster crues ou cuites (1 minute au micro-ondes) dans du lait de soja ou d'amande. Couper des fruits de saison, y jeter une poignée de noisettes ou d'amandes non grillées.

Une envie dingue de fromage ? Offrez-vous une belle tranche de beaufort ou de parmesan, les plus riches en calcium.

Chocolat noir ? Oui, mais à 70 % minimum. Comme on veut et sans restriction. La seule obligation ? Laisser fondre chaque carré dans la bouche lentement, sans culpabilité. Et sans accompagnement, ce sont eux qui font grossir, pas ce chocolat.

Quatre cuillerées par jour d'huile d'olive ou d'huile de colza, première pression à froid, c'est le bon dosage santé-beauté-fitness. Mieux que la sauce fromage blanc 0 % + moutarde qui laisse la faim s'installer trop vite.

Tant qu'on digère, eh bien, on n'a pas faim. Ce sont des sucres lents qui permettent d'allonger le temps de digestion. Penser à avoir chez soi des bocaux de pois cassés, haricots blancs, rouges, pois chiches, sans graisse additionnée et en ajouter trois, quatre cuillerées dans vos plats, salades, soupes…

Au lieu de rentrer chez soi et de filer direct dans la cuisine, on se pose : dix minutes dans le canapé avec un truc light à siroter. L'idée est qu'il faut absolument créer une rupture entre les deux journées, celle du bureau et celle de la maison.

Faim et insomnie. L'idéal, un yaourt nature, une tartine de pain de seigle ou une banane, le plus rassurant des aliments. Si les réveils nocturnes sont fréquents, pensez à manger des poissons gras, sardine, maquereau, saumon, ou des fruits de mer au dîner : vous n'aurez plus faim la nuit.

Accro au choco ? La recette OK : deux cuillerées de cacao en poudre (type Van Houten), un peu de lait demi-écrémé, de l'eau, une cuillère de faux sucre. Et surtout, il doit être très chaud pour qu'on ne puisse le déguster qu'à petites gorgées. Réconfortant et radical. ●

Merci au Dr Rose Razafimbelo, nutrithérapeute, au Dr Frédéric Bompard, nutritionniste et conseil pour la méthode Comme j'aime, et Muriel Chabanois, experte Weight Watchers.

COSMOPOLITAN
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

AVRIL 12
Mensuel
OJD : 377842

Surface approx. (cm²) : 8525
N° de page : 144

Quel soin pour moi ?

Avec ce test éclair, découvrez le soin fermeté qui vous correspond le mieux. En maillot, cet été, vous serez la plus belle.

Par Gertrude Guesdon. Photo François Deconinck. Réalisation Dominique Évêque.

Pour vous, salle de bains rime avec :
- Action : être belle, c'est un vrai job à plein-temps.
- Naturel : tout doit y être écolo et beau.
- Plaisir : s'envelopper de crèmes parfumées, c'est le bonheur !
- Vitesse : pas besoin d'y passer sa vie pour être jolie.

C'est l'heure du déjeuner, vous êtes plutôt :
- Tomates-mozza, poisson grillé-légumes, tarte aux fraises.
- Salade de quinoa, tofu, pain complet et fruits de saison.
- Pizza quatre fromages, rosé et mousse au chocolat.
- Sandwich jambon-beurre et café sur le pouce.

Le week-end, vous sautez vite fait sur :
- Vos chaussures de sport, pour faire un tour de parc.
- Le panier d'osier pour filer au marché bio.
- Le téléphone pour booker une table au restau avec les copains.
- Votre iPad pour répondre sans attendre à vos mails.

Vous craquez sur les frites et la crêpe au Nutella, demain c'est :
- Cure de fruits frais et un litre d'eau minérale.
- Soupe de légumes maison et Thermos de thé vert.
- Salade de légumes, escalope de poulet au citron, faisselle et miel d'acacia.
- Livraison de sushis et bol de riz nature.

En semaine, votre activité sportive se résume à :
- Un peu de stretching et d'abdos en salle.
- Marche tonique et escaliers pour atteindre le bureau.
- Des cours de danse du ventre, sexy et toniques, en fin de journée.
- De longues journées shopping entre copines.

Vous fantasmez sur :
- Le petit ventre musclé de Shakira.
- Les cuisses fuselées de Gwyneth Paltrow.
- Le corps de pin-up de Scarlett Johansson.
- Les fesses pommelées de Gisele Bündchen.

Dans votre tiroir de bureau, il y a :
- Une bouteille d'eau, une pomme et un yaourt.
- Une poignée d'amandes et d'abricots secs.
- Une canette de Coca Light et un sachet de Chamallows.
- Une barre chocolatée.

Le soir, vous dormez :
- Sur un futon, un peu ferme mais bon pour le dos.
- Sous une couette moelleuse en duvet d'oie.
- Dans des draps de satin rose, ultra-doux.
- Peu, vous préférez faire la fiesta avec vos amis.

Eléments de recherche : MARY COHR : marque de produits cosmétiques

COSMOPOLITAN
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

AVRIL 12
Mensuel
OJD : 377842

Surface approx. (cm²) : 8525
N° de page : 144

Résultats

Maintenant faites vos comptes et identifiez vos nouvelles armes anticapitons.

Un maximum de ● *Vous êtes perfectionniste*

En vraie bosseuse, vous ne laissez rien au hasard. Côté alimentation, jusqu'à 17 heures, vous vous surveillez. Mais le soir, vous vous vengez parfois sur les chips et le fromage. Reprise en main : la plage n'est plus très loin, vous êtes prête à tout tester pour vous glisser dans votre mini-bikini.

Pour vous : un programme minceur complet et des soins ciblés.

● **Une gaine cosméto : Destock Ventre, Vichy, 25 €.** De la caféine et de la plante de yerba maté contre les capitons, de l'extrait de soja pour lifter : idéal pour effacer les petits bourrelets accumulés. Bonus : des conseils et des exos minceur sur youtube.com/vichyfrance.

● **Un sérum jambes de pin-up : Intensif Glauscine Formule Concentrée, Esthederm, 70 €.** Un sérum à la texture poids plume, concentré en glauscine, une molécule issue du couplage des fleurs de pavot et du marron d'Inde, très efficace sur les capitons incrustés.

● **Un gel taille de guêpe : Body-Slim, Ventre & Taille, Lierac, 32 €.** Ultra-frais, il pénètre illico. À base de caféine, de lotus sacré, d'algues brunes et d'avoine, il retend les ventres aux abdos faiblards. Bonus : sa texture rose délicieuse. Et pour compléter son action : une série d'abdos matin et soir.

● **Gel SOS Destockant, 22 €, Gommage Activateur Detox, 11,80 €, Yves Rocher.** Deux produits et un programme en 10 jours : un gommage pour éliminer les impuretés et booster l'action du gel. À base de citrus-coriandre, plus costaud que la caféine, ce gel déloge le vilain gras. En plus, on pense à boire suffisamment.

Un maximum de ● *Vous êtes nature*

Vous êtes incollable sur les cent façons d'accommoder le tofu et les graines germées, mais ça ne cale pas vraiment l'estomac. Du coup, vous vous rabattez sur les féculents et le fromage de brebis, et ça, votre balance aime moyen. Côté vêtements, vous êtes plutôt cool : chemise en jean et grand jupon mais, l'été prochain, hors de question de renoncer à votre robe cintrée en liberty.

Pour vous : les soins aux plantes doux pour la planète et doux pour la peau.

● **Une crème à l'algue d'or : Ferm Corrector, Biotherm, 45 €.** Une macro-algue aux super effets raffermissants sur les peaux en manque de tonicité. Riche, non grasse, elle pénètre rapidement et laisse sur la peau un finish ultra-sexy.

● **Une gelée à l'amande : Crème Allégée, Raffermissante et Amincissante, L'Occitane, 38 €.** Une texture onctueuse, un parfum à tomber pour une formule concentrée en bourgeons d'amandier et en plantes pour stimuler le déstockage et photoshoper la peau d'orange.

● **Un duo de plantes contre la cellulite rebelle : Cellu Slim, Elancyl, 27 €.** Une formule bulldozer à base de deux actifs végétaux : l'écorce de cecropia, plante originaire d'Amérique latine, et la caféine, capables de déstocker tous les types de graisses même les plus résistantes. Du vert, mais costaud.

● **Un gel jambes légères : Gel Freezer 2 en 1, Garnier Bodytonic, 10,50 €.** Cette formule glacée anticellulite et anti-eau, riche en caféine et en camphre, décongestionne, lisse et active la microcirculation pour nous faire rapido des jambes à micro-short. Bonus : sa teinte et son parfum citron vert qui mettent de bonne humeur.

NATURES MORTES THIERRY LEGAY

COSMOPOLITAN
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

AVRIL 12
Mensuel
OJD : 377842

Surface approx. (cm²) : 8525
N° de page : 144

Un soin cinq étoiles : Sisleÿa, Concentré Anti-âge Fermeté Corps, Sisley, 290 €.
Aussi puissant qu'un sérum, cette crème réunit le meilleur des actifs des soins Sisley. Bonus : la texture sensuelle, la sensation de confort et l'effet lissant instantanés.

Une huile sexy : Huile Sèche Fermeté, Nivea, 6,90 €.
Pour un grain de peau de folie, une huile exquise à l'huile d'avocat et aux co-enzyme Q10, puissant antioxydant, pour prévenir la perte d'élasticité et estomper les vergetures. On aime son prix serré.

Une crème bas de soie : Silhouette Incroyable, Sublime Body, L'Oréal Paris, 13,90 €.
Un soin sorbet fondant blindé en caféine anticellulite et en Fibre-Elastyl, actif tenseur puissant issu de cinq années de recherche des labos L'Oréal. Un effet gainant dès la première application.

Un soin affûteur de silhouette : Body Desire, Dior Svelte, 73 €.
Une crème délicieusement parfumée aux agrumes et aux fleurs, capable d'agir sur nos 5 obsessions : minceur, fermeté, hydratation, tonicité et uniformité de la peau. Une méthode de modelage élaborée par les experts de l'Institut Dior à faire à la maison.

Un maximum de Vous êtes sensuelle

Naturellement plantureuse, vous ne résistez pas à l'appel du pain au chocolat de 11 heures ou des fraises Tagada de 16 heures. La frustration, c'est pas votre truc. Vos rondeurs, vous les assumez… un peu moins quand l'été approche. Côté soin, vous aimez les textures moelleuses et parfumées qui font du bien à la peau et au moral.
Pour vous : des crèmes plaisir.

Un maximum de Vous êtes pressée

Premier job : déjeuners de travail, dîners entre amis, rendez-vous amoureux. Étudiante : repas sur le pouce, examens en vue… Difficile de prendre un repas équilibré. Vous avez bien un bento autochauffant, mais il est toujours dans le placard. C'est le moment de s'y mettre ! Vous faites confiance aux soins ultra-pointus, rapides et faciles d'application.
Pour vous : les soins turbo.

Merci à Martine de Richeville, créatrice du Svelt' Coaching (www.sveltcoaching.com) et auteur du livre « Plus jamais de cellulite », Hachette Pratique.

Le gant désincrustant express : Gants Lissants Spécial Zones Rebelles, Sephora, 26,90 €.
En 14 jours, l'aspect peau d'orange est atténué avec ce gant exfoliant imprégné d'actifs fermeté. À frictionner sur les fesses, les cuisses et le ventre pour favoriser le drainage et la pénétration des actifs.

La crème de nuit : Minceur Nuit Anti-cellulite, Mary Cohr 38,50 €.
Pour celles qui n'ont pas le temps de se masser le matin, une crème drainante aux cristaux liquides et extraits d'algues à appliquer avant de filer au lit. Au lieu de stocker en dormant, on élimine.

Les leggings silhouette : Diam's Minceur, Dim, 21,90 €.
Il suffit de les porter pour activer la technologie acti-minéral. Les cristaux absorbent la chaleur du corps et stimulent la microcirculation. Bonus : ses propriétés minceur résistent aux lavages.

Le shorty micro-massant : Shorty Minceur Invisible, Mixa Intensif Minceur, 25 €.
À enfiler avant d'aller à la gym : en plus de faire de jolies fesses et un ventre plat, ce shorty lisse les capitons. À chaque mouvement, le tissu libère des actifs brûle-graisse et son double tricotage alvéolé active la microcirculation pour éliminer la peau d'orange.

NATURES MORTES THIERRY LEGAY

COSMOPOLITAN
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

AVRIL 12
Mensuel
OJD : 377842

Surface approx. (cm²) : 8525
N° de page : 144

Ah ? Tu es végétarienne ?

Non, je ne mange pas de viande et ça me va très bien. Mais il y en a toujours que ça surprend !

Par Anne-Sophie Warmont. Photo François Deconinck. Réalisation visuelle Dominique Évêque.

Nouvel an avec les amis de Corentin. Pour leur faciliter la vie, j'ai préparé mon repas. Au moment de l'entrée, ma voisine me propose du foie gras. Je décline poliment et lui explique que je suis végétarienne. Elle hausse les sourcils, étonnée : « **Mais le foie gras, ce n'est pas de la viande.** » **Julia, 27 ans**

Pourquoi on me demande : « Pourquoi es-tu végétarienne ? » C'est comme si je demandais : « Pourquoi tu n'aimes pas les flageolets ? » Il n'y a pas d'explication logique, c'est **une question de goût.** **Camille, 25 ans**

Fabien, un collègue de boulot avec qui je flirte depuis quinze jours, m'invite au restaurant. J'accepte en prenant soin de lui signaler que je suis végétarienne. La nouvelle le contrarie. « **C'est un truc de bourges de ne pas manger de viande.** » La « bourge » a annulé le rendez-vous. **Elsa, 30 ans**

Mon copain adore que je sois végétarienne, car **je ne pique jamais dans son assiette.** En revanche, lui ne se gêne pas pour goûter mes galettes de légumes… **Fiona, 26 ans**

La blague favorite de mon beau-frère, c'est de **me mettre de la viande sous les yeux.** La dernière fois qu'il est venu dîner à la maison, j'ai fait un menu en son honneur : de la tartiflette. Il déteste le fromage. **Sabine, 29 ans**

Apéritif chez Thomas. Il y a ses parents, oncles, tantes, frères, sœurs. Je suis la seule invitée qui ne mange ni viande ni poisson. Un de ses oncles me questionne sur mon alimentation : « Pourquoi es-tu végétarienne ? La viande ne te manque pas ? » Après m'avoir cuisinée pendant quinze minutes, il assène son verdict : « **Il faut bien une dingue dans chaque famille.** » Depuis, on évite de se croiser. **Coralie, 23 ans**

Au dernier réveillon de Noël, ma sœur m'a fait la surprise de préparer **un menu 100 % végétal juste pour moi.** Salade de légumes, galette de boulgour et tomates confites, fruits frais en dessert… Les autres invités ont mangé mon assiette des yeux toute la soirée. Et moi, je me suis régalée. **Fanny, 25 ans**

Dans une brasserie, je commande la salade végétarienne, composée de crudités. Lorsqu'elle arrive, je remarque d'étranges carrés roses dans mon assiette. Je fais goûter mon fiancé. C'est du saumon. Je renvoie mon plat, pas contente du tout. Le patron vient s'excuser, ce que je trouve plutôt sympa. Sauf qu'en allant aux toilettes, je l'entends parler à son adjointe : « **Encore une chieuse qui refuse de manger comme tout le monde.** » De retour à table, ma nouvelle salade – sans saumon cette fois – est servie par le gérant. Bonne occasion pour lui expliquer ma façon de penser. Nous sommes partis sans manger ni payer. **Amandine, 31 ans**

Pour éviter les questions, **j'invente une allergie.** Je suis « intolérante aux protéines animales ». C'est plus simple que de passer une heure à me justifier sur mes choix alimentaires. **Charline, 24 ans**

COSMOPOLITAN
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

AVRIL 12
Mensuel
OJD : 377842

Surface approx. (cm²) : 8525
N° de page : 144

Assistante stylisme Tanina Barra. Tee-shirt Melinda Gloss, culotte New Look, bague et collier Diorette Dior Joaillerie.

Simone, la grand-mère de Rémy, est plutôt traditionnelle. Du coup, elle accepte mal mon végétarisme et **élabore des pièges.** Sa dernière tentative, des petits fours « aux légumes ». Méfiante, j'attends que Rémy se lance le premier. Les petits chaussons sont au bœuf. Simone parle d'« erreur ». En tout cas, je ne déjeune plus chez elle. **Apolline, 22 ans**

Soirée entre filles pour les fiançailles de Magali. Elle nous invite au restaurant. Prévenante, elle prend soin de choisir une adresse qui propose un menu végétarien. Malheureusement, la cuisine n'est pas très bonne. Plusieurs convives font part de leur déception à Magali. « Ce restaurant n'était pas mon premier choix, mais **j'ai dû faire face à un handicap »,** leur explique-t-elle en me lançant un regard appuyé. Elle aurait mieux fait de ne pas m'inviter. **Lisa, 34 ans**

La première fois que j'ai mangé chez les parents d'Antoine, je leur ai dit que j'étais végétarienne **à cause de ma religion.** C'était faux, j'avais juste du mal à expliquer mon choix. C'était il y a quatre ans. Ils me croient toujours bouddhiste. **Amélia, 29 ans**

Dîner chez des collègues de bureau. J'oublie de préciser que je suis végétarienne. Ce n'est pas grave, il y aura bien une tomate à grignoter. Aïe ! non, tous les apéritifs sont à la viande ou au poisson. Même la salade est mélangée avec des moules, et le pain est aux lardons. Je n'ai rien mangé de la soirée. Maintenant, **j'ai toujours une barre de céréales dans mon sac.** **Manon, 32 ans**

Quand je révèle mon végétarisme à Pierre, il est paniqué. « **Mais tu manges quoi ?** » Euh, les légumes, tu connais ? **Amélia, 24 ans**

Débordée par le boulot, je décide de manger sur le pouce. À la boulangerie, je demande à la vendeuse quels sont les sandwichs sans viande ni poisson. Elle secoue la tête : « Bah il n'y en a pas. Si c'est pour ne rien mettre dedans, **autant manger du pain.** » **Anna, 27 ans**

Ma copine Adélaïde trouve que je suis **l'invitée idéale.** Je viens toujours avec mon plat. **Hélène, 24 ans**

Meilleure employée du mois, je gagne un dîner pour deux dans un restaurant **spécialisé dans les grillades.** J'ai offert la soirée à mes parents. **Sofia, 23 ans**

Je montre une photo de mon lapin nain à mon beau-père. Il se tape l'estomac : « **Ça ferait un bon civet, ça.** » Il ne l'a toujours pas vu en vrai, on ne sait jamais… **Marine, 19 ans**

Anaïs, ma meilleure amie, est sceptique sur les plats végétariens. Elle les juge mauvais, sans goût et trop légers. Bien décidée à la détromper, j'organise un dîner. Au menu, hachis

Eléments de recherche : MARY COHR : marque de produits cosmétiques

COSMOPOLITAN
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

AVRIL 12
Mensuel
OJD : 377842

Surface approx. (cm²) : 8525
N° de page : 144

Parmentier. Ce que tout le monde ignore, c'est qu'**il est végétal.** C'est du soja. Pour que l'illusion soit parfaite, je me prépare une assiette séparée comme s'il y avait de la viande dans le hachis. C'est le moment de déguster. Tout le monde est conquis. Anaïs me demande même la recette. Je révèle mon subterfuge. Anaïs aime toujours autant les steaks, mais aujourd'hui elle n'est plus contre un petit hachis végétal. **Caroline, 29 ans**

Lorsque je dis à ma belle-mère que je suis végétarienne, elle est étonnée. **« Ils ne sont pas maigres comme des clous, normalement ? »** Je ne sais pas comment je dois le prendre… **Morgane, 25 ans**

Pour le nouvel an, mes parents décident d'inviter toute la famille au restaurant. Le problème, c'est qu'il n'y a qu'un menu. Ils expliquent la situation au chef. **Il accepte de me cuisiner un menu végétarien.** C'est excellent et pas cher. Depuis, le restaurant propose cette variante végétale durant les fêtes. **Ophélie, 22 ans**

Déception de mon petit copain. « C'est dommage que tu sois végétarienne, je suis le roi de **la cervelle d'agneau panée au beurre. »** Ouf! **Pascale, 28 ans**

Soirée entre filles, on prend une pizza pour deux. Problème, personne n'est tenté par la quatre-fromages. Ma copine Julie finit par s'énerver : **« Tu ne peux pas faire un effort** et manger de la viande juste une fois ? » Les autres lui ont passé un savon. Finalement, Julie a partagé la pizza végétarienne avec moi. **Faïza, 25 ans**

Benjamin mange des bonbons. Il me tend le paquet. Je refuse en lui expliquant qu'il y a de la gélatine de porc dedans. **« Bah alors, tu ne la sens pas. »** Il a quand même fini le paquet tout seul. **Céline, 22 ans**

Quand je dis que je suis végétarienne, il y a ceux qui ne comprennent pas et ceux pour qui ça ne change rien. Et puis, il y a Robin. **« Trop bien, tu es la première que je rencontre. »** Je n'ai pas compris en quoi c'était si cool, mais j'étais ravie. **Claire, 20 ans**

Lorsque le grand-père de Grégory apprend que je ne mange pas de viande, il s'inquiète : **« Tu n'es pas membre d'une secte quand même ? »** **Gaëlle, 22 ans**

Dans ma cantine d'entreprise, il y a un bar à légumes. Un midi, je me renseigne sur le goût des navets. « Ils sont excellents, **cuits dans un jus de viande. »** Maintenant, je prépare mes repas. **Séraphine, 27 ans** ●

Végétarienne mode d'emploi

À savoir avant de se laisser tenter. **Par Emmanuelle Lannes**

C'est dur au quotidien ?

Pas trop, il faut juste apprendre à bien équilibrer ses repas. En effet, quand on se lance, il ne suffit pas de faire des orgies de fruits ou de légumes pour avoir tout bon. Donc : se donner des règles. Un régime végétarien plein de bon sens s'appuie sur cinq groupes alimentaires : trois sortes de protéines végétales (les céréales, les légumineuses, les oléagineux), des légumes et des fruits. À chaque repas, il faudra donc combiner ces aliments entre eux pour préserver ses muscles et son énergie.

Ça fait maigrir ?

Des frites, un cupcake, un soda et une poignée de bonbons, c'est végétarien. Mais c'est aussi une bombe de sucres et un stockage de gras garanti. Donc : le secret de la veggie mince, c'est l'association d'aliments peu sucrés et riches en fibres, de l'assiette variée de crudités à la soupe de légumes, sans oublier les céréales complètes pour leur effet coupe-faim.

On risque des carences ?

Oui, principalement en fer, en zinc, en vitamine B12 surtout. Et quand on est en manque, on se sent fatiguée. Donc : on suit à la lettre ces conseils d'une diététicienne.
1. Consommer du pain bio au levain, extra pour pallier le manque de zinc.
2. Réduire la consommation de thé, véritable absorbeur de fer, ou alors deux heures après le repas.
3. Pour faire le plein de vitamine B12, veiller à manger cinq œufs par semaine, pas trop frits, plutôt coque.
4. Compenser le manque d'apport énergétique d'origine animale avec deux yaourts au bifidus par jour.
5. Enfin, penser aux tartares d'algues et aux morceaux d'algue séchée, le kombu, jeté dans l'eau de cuisson pour préserver calcium et tonicité.

Ça coûte plus cher ?

Ni viande ni poisson, ça permet de sérieuses économies. Mais il ne suffit pas de les supprimer de son assiette pour devenir végétarienne. Il faut savoir les remplacer. Donc : on redécouvre les céréales complètes – riz, pâtes, quinoa, maïs, boulgour… –, les légumineuses – lentilles, haricots secs, soja, pois… – et les oléagineux – noix, noisettes, amandes… Dans tous les cas, une galette de tofu coûtera toujours moins cher qu'un steak dans le filet.

On est plus cool ?

Oui, si on suit ce régime parce qu'il correspond à ce qu'on est. Dans ce cas seulement, on va se sentir légère, purifiée et en forme. Sinon, si c'est pour faire plaisir à Hulot, non. Donc : on reste à l'écoute de ses envies. On est juste en accord avec son assiette. Le début de l'harmonie.

Merci au Dr Rose Razafimbelo, nutrithérapeute, au Dr Jérôme Bernard-Pellet, nutritionniste et conseil pour la méthode Detox Delight, detox-delight.fr.

COSMOPOLITAN
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

AVRIL 12
Mensuel
OJD : 377842

Surface approx. (cm²) : 8525
N° de page : 144

Je ne suis pas au régime, mais...

Non, je ne me prive pas, non je n'ai pas faim, non, ça va, je te jure.

Par Sophie Hénaff. Photo François Deconinck.

- Je peux respirer tes frites ?
- Je fais trois fois le tour du pâté de maison et j'arrive.
- Elles sont light tes carottes vapeur ?
- C'est jamais moi qui chope une gastro !
- La meilleure recette de vinaigrette : 1/3 vinaigre, 1/3 tisane, 1/3 Évian.
- Tu sais qu'une tartine sans beurre et sans pain, c'est plus diététique.
- C'est bon le céleri sans sauce.
- Non, je prends pas l'ascenseur, juste le câble pour descendre en rappel.
- Dans ma cuisine, j'ai deux poêles, un cuit-vapeur et un verrou sur le frigo.
- Pour venir, je cours derrière le 75, je change à République, puis je cours derrière le 56.
- Avant de mourir, je mangerai un Mars en entier.
- C'est combien de points un Tic Tac ?
- Aujourd'hui, j'ai mangé trois bidons d'Hépar.
- Ça existe le dentifrice 0 % ?
- Non, c'est pas mon portable, c'est mon estomac.
- C'est jamais moi qu'on quitte, qui suis malheureuse et qui ne peux plus rien avaler !
- Je ne mange pas avant 11 heures. Rien après non plus.
- Si tu prononces encore le mot saucisson, je te plante la fourchette dans l'œil. ●

Mise en beauté du visage Clarins par Delphine Ehrhart avec la Crème Multi-Active Jour, Fond de Teint Ever Matte n°101 Honey, Eyeliner 01 Noir, Mascara Wonder Perfect 01 Black, sur les lèvres, Baume Couleur Lèvres 07 Strawberry Sorbet.

RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÉVÊQUE. CASQUETTE NIKE

Eléments de recherche : MARY COHR : marque de produits cosmétiques